

ARABIC

مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

مشكلة المقامرة القضايا، الخيارات



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-470-3

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2008 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2845/07-2006, 03-2008

المحتويات

كلمة شكر 5

المقدمة 7

1 ماهي المقامرة؟ 9

2 ماهي مشكلة المقامرة؟ 13

3 تأثيرات المقامرة 17

4 الحصول على المساعدة 21

5 أين تجد المساعدة 27

كلمة شكر

يستند هذا الدليل على معرفة وخبرة كادر مشروع مشكلة المقامرة في مركز الإدمان والصحة العقلية. كما تلقينا معلومات من مستشارين ومن آخرين عبر أونتاريو من الذين يعملون مع أشخاص يعانون من مشكلة المقامرة. وأخيراً، نتوجه بالشكر إلى العملاء الذين راجعوا المخطوطة وقدموا نصائح قيمة.

تم إنتاج مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات من قبل موظفي قسم التثقيف والنشر في مركز الإدمان والصحة العقلية.

المقدمة

هذا الدليل هو للأشخاص الذين يشعرون بالقلق من أن شخصاً قريباً منهم يعاني من مشكلة المقامرة. إذا كان لديك شخصياً مشاكل مع المقامرة، يرجى الإطلاع على كتيب مشكلة المقامرة: دليل العائلات.

- قد تكون تشعر بالقلق بشأن مقامرتك، أو قد يكون الناس الذين تهتم بهم منزعجين بسببها. نأمل أن نساعدك من خلال هذا الدليل على:
- فهم الاختلاف بين المقامرة قليلة المخاطرة والمقامرة المؤذية
 - فهم كيف يمكن أن تؤثر المقامرة على حياتك
 - إتخاذ قرار إذا كنت بحاجة الى التوقف، الإقفال أو تغيير مقامرتك
 - تعلم كيف باستطاعة الاستشارة مساعدتك
 - إيجاد المصادر التي ساعدت أشخاص آخرين لديهم مشاكل مع المقامرة

قد تبدو حياتك خارج نطاق السيطرة الآن. وقد تسبب المقامرة صعوبات مالية وعائلية في غاية الجدية. قد تكون تعاني صحياً لأن هذه مشاكل جادة.

لكن مع المساعدة، تستطيع عائلتك أن تتعامل وتتغلب على المشاكل التي تتسبب بها المقامرة. لقد قام إستشاريون مدربون على مساعدة الآف الأشخاص على وقف أو السيطرة على المقامرة. الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة يتعافون منها ويمكنك أن تكون واحداً منهم.

بتصفحك لهذا الدليل تكون قد اتخذت أولى الخطوات المهمة.

ما هي المقامرة؟

أنت تقامر كلما غامرت بخسارة نقود أو ممتلكات، وعندما يكون الربح والخسارة تفرره غالبا الصدفة.

هناك عدة طرق مختلفة للمقامرة، وهي تتضمن:

- ألعاب الكازينو
- البيينغو
- الكينو
- المكائن الشقبية
- تذاكر اليانصيب
- تذاكر الشطب، نيفادا أو تذاكر السحب
- المراهنة على بطاقات الألعاب، ماه - جونغ أو حجارة الدومينو
- المراهنة على سباقات الخيل
- المراهنة على رياضات أخرى
- المراهنة على ألعاب المهارة، مثل الغولف أو البليارد
- التومبولا والألعاب المماثلة
- المقامرة عبر الإنترنت
- المضاربة في سوق الأسهم

مشكلات المقامرة : الأرقام

أونتاريو

- بين عامي 2005-2006، بلغ الدخل الحكومي من يانصيب وألعاب أونتاريو (OLG) ملياري دولار بعد احتساب الإنفاق على المقاطعة.¹
- في عام 2005، انفق البالغون 485 دولار تقريباً على المقامرة التي ترعاها الحكومة ناقص الربح مقارنة بمبلغ 106 دولار في عام 1992.²
- عام 2005، بلغ عدد البالغين الذين يعانون من مشاكل مع المقامرة بدرجة تتراوح من المتوسطة إلى العالية نسبة 3.4%.³
- عام 2005، كان لدى البالغين الشبان بين عمر 18 إلى 24 أعلى نسبة من مشاكل المقامرة المتوسطة إلى العالية. يمثل هذا تقريباً ضعف نسبة البالغين الذين لديهم مشاكل مع المقامرة.³
- عام 2005، صرح 63.3% من البالغين بأنهم قاموا مرة واحدة على الأقل في السنة الماضية.³
- عام 2005، كانت تذاكر اليانصيب أكثر أنشطة المقامرة شيوعاً بين صفوف البالغين.³

كندا

- عام 2005، أنفق واحد من سبعة رجال ونساء بالغين من الذين يعيشون لوحدهم الأموال في الكازينوهات، المكائن الشقبية أو وحدات يانصيب الفيديو، مع أن الرجال أنفقوا ثلاث مرات أكثر على المقامرة مما أنفقته النساء.²
- كلما أصبحت عملية المقامرة سهلة المنال، كلما ازداد عدد الأشخاص الذين يتأثرون بمشكلة المقامرة.^{4.5}

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available: www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 01, 2008.
2. Statistics Canada. (2007). *Perspectives on labour and income: Gambling*. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available: www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf. Accessed February 01, 2008.
3. Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available: www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670. Accessed February 01, 2008.
4. Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.
5. Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

ماهي مشكلة المقامرة؟

إن مشكلة المقامرة ليست فقط خسارة الأموال. فبإمكان مشكلة المقامرة أن تؤثر على حياة شخص ما بالكامل.

تكون المقامرة مشكلة عندما:

- تتدخل بالعمل، المدرسة أو الأنشطة الأخرى
- تؤذي صحتك النفسية أو الجسدية
- تؤذيك ماديا
- تدمر سمعتك
- تسبب مشاكل مع عائلتك وأصدقائك.

هناك مستويات مختلفة لمشاكل المقامرة (انظر الجدول في الأسفل).

مستويات مشاكل المقامرة

من الممكن أن تتدرج مشاكل المقامرة من المعتدلة إلى العالية:

- أغلب الأشخاص الذين يقامرون يفعلون ذلك بصورة عرضية بدون التعرض لأي أذى.
- المغامرون الاجتماعيون الجادون يقامرون بصورة منتظمة، ولكن المقامرة لا تأتي قبل العائلة والعمل.
- عادة ما يكون لدى الأشخاص الذين يقامرون بإفراط مشاكل في عملهم، أو مع العائلة أو مع أصدقائهم. وعادة ما تتسبب مقامرتهم بمشاكل مالية.
- بالنسبة لبعض الأشخاص، تؤذي المقامرة كل جزء من حياتهم بدرجة كبيرة.

لا يتشابه كل الأشخاص الذين يقامرون بإفراط ، ولا تتشابه المشاكل التي يواجهونها أيضاً. أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة متواجدون في كافة الفئات العمرية، وفي كل مستويات الدخل، ومن كل الثقافات والوظائف. تتطور مشاكل المقامرة مع بعض الأشخاص بصورة مفاجئة، ومع البعض الآخر عبر سنين عديدة. هناك أسباب عديدة لتطور مشكلة المقامرة. مثلاً، تتطور المشاكل لدى بعض الأشخاص عندما يحاولون إعادة ربح الأموال التي خسروها، أو أنهم يحبوا أن يكونوا "داخل الحدث". قد يعاني البعض الآخر من ضغوطات الحياة التي تجعل من المقامرة وسيلة لتخفيف التوتر.

الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة متواجدون في كافة الفئات العمرية، وفي كل مستويات الدخل، ومن كل الثقافات والوظائف

المقامرة منخفضة المخاطرة والمقامرة المؤذية

ليست كل المقامرة مشكلة. قد تكون المقامرة قليلة المخاطرة أو قد تكون مؤذية. تعني المقامرة القليلة المخاطرة أنك:

- تحدد كمية الوقت والمال الذي تنفقه في المقامرة
- تقبل خسارتك ولا تحاول استعادة ربحك ثانية
- تستمتع بالفوز ولكن اعلم بان ذلك حدث بمحض الصدفة
- توازن المقامرة مع الأنشطة والفعاليات الترفيهية الأخرى
- لا تقامر لكسب المال أو لتسديد الديون
- لا تقامر عندما يضعف حكمك تحت تأثير الكحول أو المخدرات الأخرى
- لا تقترض أبداً المال أو الإستثمارات الشخصية أو المدخرات العائلية في المقامرة
- لا تقامر للهروب من المشاكل أو المشاعر
- لا تؤذي وظيفتك، صحتك، مالك، سمعتك أو عائلتك من خلال المقامرة.

المقامرة المؤذية تعني أنك بدأت:

- تكذب بشأن مقامرتك أو تبقئها سراً
- تفقد السيطرة على الوقت وتلعب لفترات أطول مما كنت تنوي
- تشعر بالإكتئاب أو الغضب بعد المقامرة
- تنفق أموالاً أكثر مما كنت تنوي، أو أكثر مما تستطيع توفيره
- تهمل مسؤوليات العمل والعائلة بسبب المقامرة
- تقترض الأموال أو تستخدم الأموال العائلية لغرض المقامرة
- "تتبع خسارتك" لتحاول ربح المال ثانية
- تعتقد بان المقامرة ستعوض ما خسرت في النهاية
- ترى المقامرة على أنها أهم شيء في حياتك
- تستخدم المقامرة للتغلب على مشكلاتك أو لتتجنب مسانلك الشخصية
- لديك خلاف مع العائلة والأصدقاء بشأن المقامرة
- تهمل صحتك البدنية والعاطفية بسبب المقامرة.

لمساعدتك على تقرير ما إذا كانت مقامرتك تشكل مشكلة، أكمل الاستبيان التالي.

هل لدي مشكلة مع المقامرة؟

يرتكز هذا الإستبيان على فهرس مشكلة المقامرة الكندية. سيساعدك الإستبيان على تقرير ما إذا كنت بحاجة لتغيير مقامرتك. ضع دائرة حول الأسئلة التي تنطبق عليك، واجمع الناتج الكلي الذي أحرزته في النهاية.

خلال الـ 12 شهرا الماضية:

هل راهنت أكثر مما تستطيع تحمله للخسارة؟

0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل احتجت ان تقامر بمال أكثر لتحصل على نفس المتعة أو الاثارة؟

0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

("هل لدي مشكلة مقامرة؟" يتبع)

هل رجعت يوماً آخراً لتربح ثانية المال الذي خسرتَه؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل اقترضت المال أو بعت أي شيء للحصول على المال للمقامرة؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل شعرت بأنه من الممكن أن تكون لديك مشكلة مع المقامرة؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل سببت لك المقامرة أي مشاكل صحية، من ضمنها الإجهاد أو الضغط أو القلق؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل انتقد الناس لعبك للقمار أو قالوا بان لديك مشكلة مع المقامرة (سواء اعتقدت بصحة قولهم أم لا)؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل سببت مقامرتك أي مشاكل مالية لك أو لعائلتك؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

هل شعرت بالذنب بالنسبة الطريقة التي تقامر بها أو عن ما يحدث عندما تقامر؟
0 أبداً 1 في بعض الأحيان 2 أغلب الأحيان 3 تقريبا دائما

الدرجة الإجمالية:

كلما أحرزت نقاط أعلى، كلما زاد الخطر في كون مقامرتك قد أصبحت مشكلة.
0: لا توجد مشكلة في المقامرة.

1 أو 2: مقامرة منخفضة المخاطر وتبدو أنها لا تشكل ضرر أو أنها تشكل ضرراً بسيطاً.

3 الى 7: مخاطرة معتدلة تسبب بعض المشكلات.

8 أو أكثر: مشكلة مع المقامرة تسبب مشكلات وقد تكون خارجة عن نطاق السيطرة.

تكون أكثر عرضة

لمشكلات

المقامرة إذا

حصلت لك

خسارة أو

تغيير مؤخرًا،

مثل مشكلة في

العلاقات، طلاق،

فقدان وظيفة.

عوامل المخاطرة أو المجازفة

هناك العديد من عوامل المخاطرة لمشكلة المقامرة. عوامل المخاطرة هي الأشياء التي تجعل الشخص أكثر إستعدادا لتطویر مشاكل المقامرة. يكون الشخص عرضة للمجازفة إذا كان:

- حصل على ربح كبير في وقت مبكر من تاريخ مقامرتَه
- لديه مشاكل مادية
- مني مؤخرًا بخسارة أو تغيير، مثل مشكلة العلاقات، الطلاق، فقدان الوظيفة، تقاعد أو وفاة أحد أحيانهم

مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات

- يقامر للتغلب على هموم صحية و / أو آلام جسدية
 - غالبا ما يشعر بالوحدة
 - لديه القليل من الاهتمامات والهوايات، أو يشعر بأن الحياة تسير على غير هدى
 - غالبا ما يشعر بالملل، يجازف أو يتصرف بدون تفكير
 - يستخدم المقامرة، أو الكحول أو المخدرات الأخرى، ليتغلب على المشاعر أو الأحداث السيئة
 - غالبا ما يشعر بالكآبة والقلق
 - تم إبتذاله أو تعرضه للأذى
 - لديه (أو كان لديه) مشاكل مع الكحول أو المخدرات الأخرى، المقامرة أو الإنفاق المسرف
 - وجوده في عائلة حيث كأن لأحدهم مشكلة مع الكحول أو المخدرات الأخرى، المقامرة أو الأنفاق المفرط
 - يعتقد أو تعتقد بأن لديه نظام أو طريقة للمقامرة من شأنها زيادة فرص الربح
- كلما انطبقت فقرات هذه القائمة على أحدهم بصورة كبيرة، كلما ازدادت حاجة ذلك الشخص للشعور بالحذر تجاه المقامرة.

كيف تحصل على المساعدة

إذا كنت تعتقد بأن لديك مشكلة مقامرة، فباستطاعتك الحصول على المساعدة. الفصل الرابع يخبرك كيف.

تأثيرات المقامرة

لماذا لا أستطيع أن أتوقف فحسب؟

" كيف حدث ذلك؟ لا أستطيع أن أصدق كل المشاكل التي أنا فيها. "

" اذا توقفت عن المقامرة الآن، يجب علي الاعتراف بأنني فاشل بالكامل. لا توجد طريقة أستطيع أن أسدد بها كل ديوني. "

" لو كان لدي المال لأستثمره، فانا متأكد بان حظي سيتغير. أنا فقط احتاج إلى ربح واحد. "

" حتى لو حصلت على ربح آخر، فمن الممكن أن اخسره ثانية. "

" لا أستطيع ان أواجه هذه الفوضى لوحدي، ولكنني محرج جدا لطلب المساعدة. "

" يجب أن أكون قادرا على حل مشاكلي. كيف لي أن أكون بهذا الغباء؟ "

" لم أفكر قط في أن الوضع سيكون بهذا السوء. "

هل تبدو هذه العبارات مألوفة؟ أغلب الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة يقولون بأنهم فقدوا السيطرة على كمية الوقت والمال الذي ينفقونه في المقامرة بينما أهملوا مسؤوليات أخرى. كانوا يعرفون بان لديهم مشاكل، لكن المقامرة فقط هي التي كانت تبدو مهمة.

أغلب الأشخاص الذين يقامرون بإفراط لديهم مشاعر مختلطة بخصوص المقامرة. إنهم يعرفون بأنهم يسببون المشاكل للناس الذين يحبونهم. من الممكن يصبحوا قلقين وغير سعيدين، وغالبا يكون مشاعر الكراهية لأنفسهم. لكن الحافز للمقامرة يبدو أقوى من إمكانية مقاومته. هم يشعرون بأنهم لا يستطيعون ان يتخلوا عن الوقت والمال الذي أنفقوه والانفعالات التي تحملوها طوال الوقت في المقامرة. هم لا يستطيعون تقبل فكرة أنهم لن يسترجعوا ما خسروه. لا يزال أناس آخرون يعتقدون بأن النظام الذي يتبعونه سيجدي نفعاً، وأن حظهم سيتغير أو أنهم على وشك الربح. يعتقد آخرون بأن الإستمرار في المقامرة هي الطريقة الوحيدة التي ستخرجهم من الموقف الذي يخلون منه.

يعد أشخاص آخريين بانهم سيتركون المقامرة، لكنهم لا يقدروا. إنهم يخافون أن يكتشف أحبائهم حقيقة مقامرتهم. يقودهم هذا الى التستر أكثر فأكثر والغرق في الديون. هم يأملون بربح كبير ينهي مشاكلهم. قد يربحون مرة ذات حين، وهذا يحيي أملهم- الى ان تتراكم خسائرهم ثانية. إذا توقفوا الان، فسيشعرون بأنهم فاشلين وسيتوجب عليهم مواجهة كل المشاكل التي سببتها المقامرة.

من الصعب ان
تغيير مقامرتك
بنفسك. بإمكان
الاستشارة
مساعدتك لإيجاد
حلول طويلة
الامد لمشكلاتك.

إذا كنت مثل أغلب الأشخاص الذين يقامرون بإفراط، فقد تكون حاولت ان تقلل أو تتوقف مرات عديدة. من الصعب أن تغير مقامرتك بنفسك. بإمكان الاستشارة مساعدتك لإيجاد حلول طويلة الأمد لمشكلاتك.

مخاطر ومكافآت المقامرة

لدى كثير من الناس مشاعر مختلطة بخصوص المقامرة (طالع الجدول المقابل). قد تكون غير راغب في ترك المقامرة. في نفس الوقت، الذي ترى أنها تسبب لك الأذى. إن هذه المشاعر المختلطة قد تكون مربكة جداً. من خلال الاستشارة، تستطيع أن تقيم وضعك وتفكر بطرق إعادة التوازن.

مكافآت و مخاطر المقامرة

قد تكون لديك مشاعر مختلطة بشأن المقامرة. من المحتمل أن تتعرف على ما تقوله لنفسك بخصوص المكافآت والمخاطر عبر هذه العبارات:

المكافآت

- أنا أقامر بسبب:
- أنا أحب إثارة اللعب.
- أنا اعرف أن ربح كبير يستطيع أن يحل جميع مشكلاتي.
- المقامرة هي انطلاقتي الوحيدة لأصبح مليونيراً.
- أشعر بأني مهم عندما أربح. أحب أن أكون قادراً على إمتاع عائلتي وأصدقائي.
- لدي نظام أكيد. هي فقط مسألة وقت قبل أن أربح ثانية.
- عندما "أقامر" أستطيع أن الحصول على المال بطريقة أسرع وأسهل.
- تجعلني المقامرة أنسى مشاكلتي وأوجاعي لفترة من الزمن.
- المقامرة هي الشيء الوحيد لي في حياتي. عندما أقامر أكون متحكم بالأشياء.
- تخرجني المقامرة من البيت. أشعر بالأمان والترحيب.
- جميع أصدقائي يقامرون.

المخاطر

- أنا افكر في الحصول على المساعدة بسبب:
- يهددني شريكي بهجراني إذا لم أتوقف.
- نتقاتل طول الوقت بخصوص مقامرتي.
- أنا متعب من كثرة المراوغة، الكذب وخفيان خسارتي.
- أصاب الأذى سمعتي.
- الدائنون يلاحقوني. أنا على وشك الإفلاس.
- المقامرة هي كل ما أفكر به. تمكنت المقامرة من السيطرة على حياتي.
- توقفت عن الاهتمام بالأشياء التي يجب أن تكون مهمة بالنسبة لي.
- اقترضت المال من أناس عديدين. أشعر بالخجل من مواجهتهم.
- أخشى ان أفقد عملي بسبب كوني مشوش جداً دائماً.
- صحتي تعاني.
- أنا لا استمتع بالمقامرة طوال الوقت.
- أشعر بأني فاشل. أحياناً أكره نفسي لدرجة اني اريد أن انهى كل شيء.

التأثير على العائلات

تتسبب مشاكل المقامرة بحدوث إنفعالات قوية لدى أفراد العائلة مما يجعل حل المشاكل أكثر صعوبة

- تؤدي المقامرة للعائلات بطرق مختلفة:
- **المشاكل المالية:** عندما يدرك أفراد العائلة بأن المدخرات، الممتلكات أو الأمتعة قد فقدت، يمكن أن يسبب هذا شعورهم بالخوف والغضب والخيانة.
- **المشاكل العاطفية والعزلة:** تتسبب مشاكل المقامرة بحدوث إنفعالات قوية لدى أفراد العائلة مما يجعل حل المشاكل أكثر صعوبة. يشعر الكثيرون من شركاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع المقامرة بأنهم لا يريدون أن يكونوا قريبيين عاطفياً أو جسدياً مع الشخص الذي سبب لهم الأذى. قد يتجنب أفراد الأسرة الآخرين لأنهم يشعرون بالخجل. يصعب هذا الحصول على الحب والدعم.
- **الصحة الجسدية والعقلية:** تتسبب ضغوطات مشاكل المقامرة في بعض الأحيان بمشاكل صحية لدى كل من الشخص المقامر والعائلة. يمكن أن يتضمن هذا القلق، الكآبة والمشاكل المتصلة بالضغوطات كقلة النوم، القرحة، الألام المعوية، الصداع وألم في العضلات.
- **الإنهك:** تعاني العديد من العائلات الواقعة تحت تأثير الضغوطات من عدم القدرة على التعامل مع المشاكل. قد يحاول أحد أفراد العائلة السيطرة على الأمور بأداء المزيد من الواجبات. يمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالإنهك لأن أفراد العائلة غالباً ما ينسوا الإعتناء أو الترفيه عن أنفسهم.
- **التأثير على الأطفال:** عندما تكون لدى أحد الوالدين أو الأوصياء مشكلة مع المقامرة، فقد يشعر الأطفال بأنهم منسيين، مكتئبين وغازبين. وقد يعتقدوا بأنهم قد تسببوا بهذه المشكلة وأنهم إذا كانوا "جيدين"، فإن المشكلة ستنتهي. قد يعتقد الأطفال أيضاً بأنه يتوجب عليهم أن يأخذوا جانب أحد الأبوين. قد يتوقف الأطفال عن وضع ثقتهم بأحد الوالدين الذي يعطي وعوداً كاذبة. قد يعمد الأطفال إلى محاولة جذب الإنتباه بعيداً عن الأم أو الأب الذي يعاني من مشكلة مع المقامرة عن طريق إساءة التصرف.
- **الإساءة الجسدية والعاطفية:** يكون العنف العائلي أكثر شيوعاً عندما تمر العائلات بأزمات. يمكن أن تفضي مشاكل المقامرة إلى الإساءة الجسدية والعاطفية تجاه الشريك، أحد الآباء المسنين أو الطفل. إذا كان هذا يحدث في عائلتك، أطلب المساعدة فوراً (طالع الفصل الخامس).

القلق والكآبة

الضغط، القلق والاكتئاب هي حالات شائعة لدى الأشخاص الذين يقامرون بكثرة مفرطة. يمكن أن يجعل هذا النوم، التفكير وحل المشاكل أكثر صعوبة.

- إذا كنت تعاني من بعض الأعراض التالية لمدة تتجاوز الأسبوعين مما يجعل حياتك اليومية أكثر صعوبة، فمن الممكن أن تكون مصاباً بالكتئاب خطير:
- فقدت الاهتمام بالأنشطة المعتادة
- تشعر بالاكتئاب، بالإنحطاط أو التوتر.
- تغيرت طبيعة نومك (مثلاً، لديك مشكلة في الإغفاء، أو البقاء نائماً أو تنام كثيراً جداً).
- تغيرت شهيتك. قد تكون قد فقدت أو اكتسبت وزناً.
- تشعر بالعجز، بفقدان الأمل أو اليأس.
- تشعر بصعوبة التفكير أو تذكر الأشياء وتبدو أفكارك أبطأ.
- يراودك الشعور بالذنب ولا تستطيع التوقف عن التفكير بالمشاكل.
- فقدت اهتمامك بالممارسة الجنسية.

إذا كنت تعاني من الاكتئاب، تحدث إلى مسؤول الرعاية الصحية. أخبره أيضاً عن مشكلة المقامرة.

مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات

- تشعر بتعب جسدي، وبالبطء والثقل، أو تشعر بالتلملل والعصبية.
- تشعر بالغضب.
- تفكر بالإنتحار.

إذا كانت لديك أي من هذه الصعوبات، تحدث إلى طبيب عائلتك أو مسؤول الرعاية الصحية. أخبره أيضاً عن مشكلة المقامرة. قد يتضمن العلاج أدوية و/أو إستشارة ودعم من نوع آخر.

مخاطر الإنتحار

تكون نسب الإنتحار أكثر ارتفاعاً لدى الأشخاص الذين يقامرون بإفراط ولدى أفراد عائلتهم. إن الأشخاص الأكثر احتمالاً لمحاولة الإنتحار هم الذين يعانون أيضاً من مشكلة نفسية (مثل الإكتئاب) أو الذين يتعاطون المشروبات الكحولية والمخدرات الأخرى.

كما أن الأشخاص الذين سبق لهم التهديد بالإنتحار أو الذين عمدوا إلى إلحاق الأذى بأنفسهم هم أيضاً في خطر أكبر.

إذا كنت تشعر بأنه لديك ميولاً إنتحارية أو أنك تضع خطراً لإنهاء حياتك، **أطلب المساعدة فوراً**. ليس عليك التعامل مع مشاكلك لوحده.

إذا كنت تشعر
بأنه لديك ميولاً
إنتحارية أو أنك
تضع خطراً
لإنهاء حياتك،
أطلب المساعدة
فوراً.

ماذا تعمل إذا شعرت بأن لديك ميولاً إنتحارية

- إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك:
- اذهب فوراً إلى قسم الطوارئ المحلي.
- قم بإزالة أية وسائل قد تساعدك على إنهاء حياتك (مثلاً، أسلحة نارية، أدوية).
- أخبر عائلتك أو أحد أصدقائك بما تشعر به.
- اتصل بمركز المساعدة أثناء المحن المحلي (Distress Centre) للحصول على الدعم والمعلومات (أنظر صفحة رقم 28).
- أخبر طبيبك بما يجري، وعن لعبك للقمار أيضاً.
- لا تحتسي الكحول أو تأخذ أية أدوية أخرى – فهي ستزيد الأمور سوءاً.
- اتصل بخط المساعدة التابع لمشكلة المقامرة في أونتاريو (Ontario Problem Gambling Helpline) على الرقم (1-888-230-3505) ورتب لمقابلة أستاذي في أقرب وقت ممكن
- (أنظر صفحة رقم 27). عادة يمكن مقابلتك خلال أيام.
- تحدث إلى شخص تثق به مثل صديق أو مرشد روحي.

الحصول على المساعدة

إذا كنت تعتقد بأن لديك مشكلة مقامرة، فبإستطاعتك الحصول على المساعدة. تخصص حكومة أونتاريو حصة من ريع مال الآت القمار في الكازينوهات وحلقات السباق يتكفل بـ :

- خط هاتف المساعدة في مشكلة المقامرة
- الاستشارة للناس الذين لديهم مشاكل مع المقامرة
- الأبحاث المتصلة بمشكلة المقامرة
- تثقيف العامة ومهنيو الصحة العقلية بشأن المقامرة.

تتوفر المعالجة المجانية، من ضمنها الاستشارة، لأي شخص يتأثر بالمقامرة. ويتضمن ذلك أفراد العائلة. باستطاعة الاستشارة مساعدتك على فهم أسباب المقامرة لديك بحيث يمكنك التوقف أو تغيير عادات المقامرة لديك. كما إصلاح المشاعر المجروحة واستعادة ثقة عائلتك.

ما هي الاستشارة؟

الاستشارة هي المكان الذي تتحدث فيه عن ما يحدث في حياتك. هي مكان آمن وخاص بدون إطلاق الأحكام عليك. أمتشاريو مشكلة المقامرة مدربون خصيصاً لتفهم مصاعبك. أنت تقرر مع مستشارك عدد المرات التي تريد فيها المساعدة وما الذي تريد أن تتحدث عنه.

ليس هناك أي خجل في طلب المساعدة، بل أنها الخطوة الأولى لاسترداد السيطرة على المشاكل التي سببها المقامرة.

تتوفر الاستشارة المجانية في أونتاريو لأي شخص يتأثر بمشكلة المقامرة، وليس فقط الشخص الذي يقامر. توجد في أغلب المناطق وكالة قريبة من مسكنك تقدم الاستشارة المختصة لمشاكل المقامرة. المعالجة المنزلية واليومية متوفرة أيضاً في عدد من مواقع المقاطعة. بالإضافة إلى توفر الاستشارة الهاتفية، تتوفر أيضاً المعالجة عبر الهاتف ودليل المساعدة الذاتية. بإمكانك أيضاً الاستفادة من خدمات الاستشارة الخاصة بالانتماء والديون، الاستشارة العائلية ومصادر أخرى. رقم خط المساعدة الهاتفية لمشكلة المقامرة في أونتاريو هو (1 888-230-3505) الذي يربطك بالدعم والمصادر التي تحتاجها على مدار 24 ساعة في اليوم.

**تتوفر
الاستشارة
المجانية في
أونتاريو لأي
شخص يتأثر
بمشكلة مع
المقامرة.**

تقدم بعض الوكالات أيضاً مواعيد مسائية وفي عطلة نهاية الأسبوع للاستشارة الشخصية. بإمكان الاستشارة أن تكون على أساس فردية أو مع شريك أو مع العائلة. من الممكن أيضاً توفر الاستشارة الجماعية.

الاستشارة سرية أو خصوصية، بضمن الحدود القانونية. على الاستشاري الخاص بك شرح هذه الحدود لك قبل بدء الاستشارة. يجب أن يخبروك أيضاً ماذا يمكن أن تتوقعه من الاستشارة، وماذا سيكون متوقع منك أنت أيضاً.

كيف باستطاعة الاستشارة مساعدتي؟

يسأل الناس عادة فيما إذا كان عليهم التوقف عن المقامرة للبدء بعملية الاستشارة. أنت فقط تستطيع أن تقرر التوقف عن المقامرة. لن يقوم الاستشاري بالضغط أو الإلحاح عليك لعمل التغييرات قبل أن تكون مستعداً.

تؤثر المقامرة على الناس وعلى عائلاتهم بطرق مختلفة. يعطيك استشاريو مشكلات المقامرة معلومات عن المقامرة. يساعدونك على رؤية الخيارات لكي تستطيع أن تقرر ما هو الأفضل لك. قد يتضمن ذلك أخذ إجازة قصيرة من المقامرة. يعرف بعض الناس مباشرة ما هي الخطوة الموجب اتخاذها، أما البعض الآخر فيكونوا غير متأكدين. في كلتا الحالتين، فإن أخذ إجازة قصيرة من المقامرة من شأنه المساعدة. بإمكانك بعد ذلك التفكير في كيفية تأثير المقامرة عليك، وكيفية استعادة السيطرة .

قد يقترح مستشارك أيضاً أن تحضر حلقات الدعم مثل Gamblers Anonymous.

الاستشارة هي عملية تعلم. مع المعلومات الجديدة تستطيع أن تتخذ قرارات جيدة. يستطيع الأستشاريون مساعدتك على حل مشاكلك الرئيسية. قد يتضمن ذلك إصلاح وضعك المالي، تعلم كيفية التعامل مع الضغوطات والمشاكل الأخرى، إيجاد أشياء أخرى لتمضية وقتك وشفاء العلاقات العائلية واسترجاع الثقة بينك وبين شريكك.

باستطاعة الاستشارة مساعدتك أيضاً على:

- كسب السيطرة على مقامرتك
- ترتيب أوضاعك المادية
- شفاء العلاقات العائلية
- التعامل مع محفزاتك للمقامرة
- استعادة التوازن في حياتك
- التعامل مع مشكلات الحياة الأخرى
- تجنب الانزلاق ثانية.

الآن سنقول المزيد عن هذه الخطوات.

كسب السيطرة على مقامرتك

لا يريد بعض الأشخاص التوقف عن المقامرة. هم فقط يريدون أن يجعلوها أقل ضرراً. يعرف أشخاص آخرون بأن عليهم أن يوقفوا المقامرة كلياً.

ستساعدك الاستشارة على الوصول إلى هدفك. ستعلمك السيطرة على المقامرة عن طريق تحديد المحفزات (الأشياء التي تجعلك تريد أن تقامر). إذا كنت تعرف علامات التحذير، فباستطاعتك أن تتخذ خطوات محددة. قد تتضمن محفزات المقامرة:

- امتلاك المال (مثلاً في يوم دفع الراتب)

أنت فقط
تستطيع أن
تقرر التوقف
عن المقامرة.
لن يقوم
الاستشاري
بالضغط أو
الإلحاح عليك
لعمل التغييرات

الحصول على المساعدة

- الشعور بالملل، الضجر، الغضب، الاكتئاب أو الشعور بالوحدة
- هموم المال أو الديون المرتفعة
- تعاطي المشروبات أو تناول المخدرات الأخرى
- قراءة قسم الرياضة وحسابات السوق اليومية في الصحف
- المرور بأمكان المقامرة
- تمضية الوقت مع أصدقاء مقامرین
- أوقات المقامرة المنتظمة (مثلاً، لعبة البينغو ليلة الجمعة).

ترتيب أوضاعك المادية

- إن الأشخاص الذين لديهم مشكلات المقامرة عادة ما يبحثون عن المساعدة بعد الأزمات المالية. قد تتضمن الخطوات المتخذة للسيطرة على أموالك:
- النظر لكمية الديون المترتبة عليك والتخطيط لكيفية التعامل مع المشكلات المالية، سواء المستعجلة أو الطويلة الأمد
 - الحصول على المشورة المالية والقانونية، مثلاً الاستشارة الائتمانية
 - وضع ميزانية واقعية
 - إزالة محفزات المقامرة لغرض حماية أموالك.

إذا كنت جزء من عائلة، فقد تحتاجوا أن تعملوا سوية لحل المشكلات العائلية المالية المشتركة.

شفاء العلاقات العائلية

من المهم إعادة كسب ثقة أفراد الأسرة مرة ثانية . قد يبدو ذلك الآن مستحيلًا. لا تنجو كل علاقة من مشكلة المقامرة.

- لكن مع مساعدة الاستشاري، باستطاعتك العمل على حل مصادر القلق لديك مع أفراد العائلة بالسرعة التي تريدها. الاستشاريون متمرسون في مساعدتك على:
- ترميم الثقة
 - تعلم كيفية التواصل بطريقة أفضل
 - تقليل الشعور بالذنب ورفع الشعور بتقدير واحترام الذات
 - البدء بتطوير علاقاتك
 - إصلاح الضرر المادي والعاطفي الذي سببته المقامرة
 - تفهم الظروف التي قد تمر بها العائلة، وما الذي يمكن توقعه عندما تتحسن العائلة بأكملها.

التعامل مع محفزات المقامرة

- تعلم الاستشارة الناس كيفية التقليل من محفزاتهم للمقامرة والحفاظ على سيطرتهم على الأمور. قد تكون لديك مسبقاً بعض الاستراتيجيات. باستطاعة الاستشارة تعليمك استراتيجيات أخرى. الطرق الرئيسية الثلاثة هي:
- تغيير سلوكك وتصرفاتك
 - تغيير طريقة تفكيرك بخصوص المقامرة
 - التعامل مع مشاعرك.

1- تغيير سلوكك وتصرفاتك

إن تغيير سلوك المقامرة لديك مهم، خصوصاً عندما تبدأ أولاً بالتعامل مع مشاكلك، لأن هذا هو عادة الوقت الذي تكون فيه محفزات المقامرة قوية. إن تغيير أسلوب حياتك بإمكانه المساعدة، ويتضمن:

- وضع أهداف واضحة بشأن مقامرتك
- تعيين محفزاتك للمقامرة وتخطيطك لهم (مثلاً، تجنب موقع المقامرة وأصدقاء المقامرة، تقييد عملية وصولك للنقود)
- إيجاد أنشطة بديلة لإستبدال المقامرة (مثلاً، قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة، ممارسة الاهتمامات القديمة ومحاولة إيجاد اهتمامات جديدة).

قد تريد منع عملية دخولك الشخصية إلى الكازينوهات أو إلى مواقع المقامرة الإلكترونية. في الكازينوهات، يسمى ذلك بالمنع الذاتي. باستطاعة مستشارك أن يشرح لك كيف باستطاعة المنع الذاتي و/أو إغلاق المواقع الإلكترونية على الإنترنت مساعدتك.

2- تغيير طريقة تفكيرك بخصوص المقامرة

الأشخاص الذين يقامرون بإفراط لديهم معتقدات خاطئة بخصوص المقامرة. تسبب هذه المعتقدات المشاكل. يعتقد أشخاص كثيرون بأنهم أكثر مهارة مما هم عليه في الحقيقة، أو أن فرصة الفوز أفضل مما هي عليها في الواقع. يعتقد أشخاص آخرون بأن لديهم طرق خاصة لزيادة فرصهم بالفوز.

تساعدك الاستشارة على تعرية تلك المعتقدات حتى يكون باستطاعتك اتخاذ قرارات تستند إلى معلومات دقيقة. إن فهم ماهية المقامرة يمكن أن تساعدك كثيراً للمحافظة على حافظك للتغيير.

3- التعامل مع مشاعرك

يستخدم أشخاص كثيرون المقامرة لتجنب مشاعر الإكتئاب، الغضب أو القلق. بعضهم يستخدم المقامرة للتغلب على القهر، الظلم، المرض، الخسارة أو الضغوطات.

من خلال الاستشارة، تستطيع ان تتعلم تمييز مشاعرك والتعبير عنهم بطريقة صحية. يساعد هذا على تقليل محفزات المقامرة، كما يساعدك على إستعادة صحتك، سعادتك والشعور الحميم مع عائلتك.

استعادة التوازن في حياتك

تدور مشكلات المقامرة غالباً حول فقدان التوازن في حياتك. باستطاعة الاستشارة مساعدك وعائلتك لإيجاد توازن صحي، وإيجاد طرق لاستبدال المقامرة. يتضمن إيجاد التوازن:

- خلق روتين صحي (مثلاً، الأكل بصورة جيدة، ممارسة التمارين الرياضية والاعتناء بصحتك الجسدية والعاطفية)
- الحصول على الدعم من قبل الأصدقاء والشعور بالرضا عن نفسك
- تعلم إدارة ضغوطاتك
- تعلم التعامل مع محفزات المقامرة مثلاً الشعور بالملل والوحدة.

تساعدك
الإستشارة على
تعرية
المعتقدات
الخاطئة
بخصوص
المقامرة والتي
تسبب المشاكل.

تستطيع
الاستشارة ان
تساعدك على
اعادة التوازن
الى حياتك
وايجاد طرق
لاستبدال
المقامرة.

التعامل مع المشكلات الأخرى وإيجاد الأمل

قد لا تكون المقامرة هي مشكلتك الوحيدة. مثلا، يصارع الناس الذين يقامرون بإفراط مع مشكلة تناول الكحول أو مشكلات إدمان المخدرات الأخرى، التهور أو الاندفاع (الفعل بدون تفكير) ومشكلات الصحة العقلية. تستطيع الاستشارة مساعدتك في هذه المشكلات وتحسين نوعية حياتك إجمالاً.

عندما تكون لديك مشكلة مع المقامرة، فقد يكون من الصعب توسم الأمل في المستقبل. تستطيع الاستشارة مساعدك على رؤية إمكانية تغيير الأشياء. تعمل الاستشارة بطريقة أفضل عندما تتحد العائلة ويدعم أحدهم الآخر. لهذا السبب تتوفر المساعدة لكل أفراد الأسرة.

أغلبية الناس الذين عملوا مع استشاري مشكلة المقامرة يقولون بأن الإستشارة قد ساعدتهم. يقولون بأنهم:

- يشعرون بالرضا أكثر عن أنفسهم
- أصحاء جسديا وعقليا بنسبة أكبر
- طريقة تفكيرهم أمست أكثر وضوحا
- علاقاتهم العائلية أصبحت أفضل
- يشعرون بالسيطرة على حياتهم، وليس بسيطرة المقامرة عليهم.
- ديونهم باتت تحت السيطرة.

تجنب الانزلاق ثانية

في بعض الأحيان عندما يبدأ الناس بالشفاء، ينزلقون ثانية في المقامرة. هنالك عدة أسباب لذلك. الانزلاق ثانية يحدث لأشخاص عديدين، وذلك لا يعني بأنك لا تستطيع أو لن تتغير. لكن هذا يجعل العمل للتغيير أصعب بكثير، ويهدد تقدمك. سيساعدك الاستشاري على رؤية كيفية تجنب الانزلاق ثانية، أو كيفية أخذ العبر من الانزلاق لتجنب حدوثه ثانية.

في بعض
الأحيان ينزلق
الناس ثانية في
المقامرة.
لا يعني هذا بأنك
لا تستطيع أو
لن تتغير.

أين تجد المساعدة

بالإمكان التغلب على مشكلة المقامرة. لقد اتخذت خطوة أولى مهمة بقراءتك لهذا الدليل. ما يحدث لاحقا هو عائد لك. مع أنك قد تشعر بالإرباك بسبب مقامرتك والمشاكل الأخرى، فإن التغيير ممكن. وليس عليك فعل ذلك لوحده إذ أن الخدمات المجانية والسرية التالية تستطيع أن تقدم لك المساعدة التي تحتاجها لتغيير الأمور.

الخدمات المحلية

طالع الغلاف الخلفي لهذا الكتيب للحصول على أسماء وعناوين الوكالات المحلية في منطقتك.

خدمات المقاطعة والخدمات الوطنية

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

خدمة مجانية، سرية لا تعرّف عن أسماء المشتركين بها. بإمكانك الاتصال على مدار 24 مدار ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. يقدم خط المساعدة الهاتفية لمشكلة المقامرة في أونتاريو المعلومات بأكثر من 140 لغة. ويعطي أيضاً إحالات إلى:

- خدمات المعالجة والاستشارة لمشكلة المقامرة
- خدمات الاستشارة للائتمان والديون
- خدمات الاستشارة الهاتفية إذا كانت متوفرة في محيط مجتمعك
- منظمات المساعدة الذاتية مثل Gamblers Anonymous أو Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

منظمة غير نفعية في المقاطعة تقدم معلومات واحالات لأربعة وعشرين عضواً في خدمات الاستشارة الائتمانية.

تتضمن الخدمات:

- وضع الميزانية
- التعامل مع الدائنين
- دفع ديونك بنسبة تستطيع تدبرها
- استرداد سجلك الائتماني الجيد

مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات

إذا لم تتمكن من الوصول إلى الخدمات في محيط مجتمعك، فإن خدمة الاستشارة الهاتفية متوفرة على الرقم 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

اطلب الرقم 0 للتكلم مع البدالة أو الرقم 211.

www.211Ontario.ca

مراكز معلومات المجتمع هي منظمات غير نفعية تقوم بجمع المعلومات عن الخدمات الحكومية المحلية، الخدمات الاجتماعية وخدمات المجتمع. تتضمن هذه خدمات الأزمات، الاستشارة والملاجئ. اتصل بالبدالة لتعرف ما إذا كان يوجد مركز معلومات المجتمع في منطقتك.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

خط هاتف مجاني على مدار 24 ساعة من الخدمات والمعلومات للأطفال والشباب. متوفر باللغتين الإنكليزية والفرنسية.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

يوفر موقع خط مساعدة الوالدين الإلكتروني معلومات عامة للوالدين عن قضايا متنوعة. يتضمن مكتبة ربط تقدم إمكانية الدخول للوالدين إلى المواقع الإلكترونية الحديثة المتصلة بالأبحاث والمعلومات عن مواضيع كالتمتر، اضطرابات نقص الانتباه، الأطفال حديثي الولادة، الضغوطات الأبوية وغيرها من المواضيع. متوفرة باللغة الفرنسية والإنجليزية.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

يساعد مجلس المقامرة المسؤولة الأفراد والمجتمعات للتعامل مع المقامرة بطريقة صحية ومسؤولة مع التركيز على منع المشاكل المتعلقة بالمقامرة.

Help Lines and Distress Centres

اتصل بالبدالة، أو افحص قائمة أرقام الطوارئ في مقدمة دليل الهاتف للبحث عن أرقام خطوط المساعدة ومراكز المحن في منطقتك.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

تتوفر خدمة Gamblers Anonymous في عدة مجتمعات وتفتبس طريقة مساعدة متعاطي الكحول مجهولي الأسماء، وتستخدم طريقة مساعدة الذات للشفاء والمكونة من 12 خطوة.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon and Gam-Ateen هي منظمة دعم الأقران لأفراد العائلة والأصدقاء والأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة حيث تساعدكم في التغلب على المشاكل، وإيقاف لوم أنفسهم بسبب مشاكل المقامرة والتركيز على صحتهم وسعادتهم.

المصادر القانونية

Lawyer Referral Services (LRS)

خدمات الإحالة العامة: 1 900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

توفر خدمات خدمات الإحالة إلى المحامين أسماء المحامين (من ضمنهم أولئك الذين يقبلون المساعدة القانونية المجانية) في منطقتك والذين سيزودونك باستشارة مجانية لمدة نصف ساعة. سيتم إضافة رسم قدره 6 دولارات على رقم هاتفك. باستطاعتك استخدام خط الإزمات المجاني إذا كنت تتصل من مستشفى أو سجن، أو إذا كنت تحت سن 18، أو كنت بدون مأوى أو في أزمة.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

جمعية التثقيف القانوني في أونتاريو هي عبارة عن عيادة قانونية مجتمعية تقوم بنشر كتيبات صيغت بأسلوب لغوي مبسط للأشخاص ذوي الدخل المحدود. تتضمن المواضيع الرئيسية: الإعانة الاجتماعية، قانون صاحب العقار والمستأجر، قانون اللجوء والهجرة، تعويضات العمال، قضايا المرأة، قانون العائلة، ضمان العمل وحقوق الإنسان.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

باستطاعة الإعانة القانونية مساعدتك على دفع رسوم المساعدة القانونية إذا كنت من ذوي الدخل المحدود. إذا كنت مؤهلاً، باستطاعتك الحصول على المساعدة المالية لأنواع مختلفة من المشاكل القانونية تتضمن: القضايا الجنائية، قانون العائلة، قانون الهجرة واللجوء. وقد يكون بإمكانك أيضاً الحصول على المساعدة مع بعض الحالات المدنية والاستئناف النهائي.

قراءات مقترحة

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

مواقع الكترونية مفيدة

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

يعتبر هذا الموقع الإلكتروني الشامل عن المقامرة أول وأفضل محطة عبر الإنترنت لمساعدة المهنيين والعامّة المهتمين بمعرفة المزيد عن مشاكل المقامرة في أونتاريو والمقاطعات الأخرى. يتضمن الموقع معلومات ومصادر عن مشكلة المقامرة، وهو مدخل لصفحات مواقع الكترونية مفيدة أخرى.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgclub.homestead.com

ترتكز مجموعة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت على المقامرين مجهولي الأسماء.

GamBlock

www.gamblock.com

تقوم كامبلوك بإعاقه الدخول إلى مواقع المقامرة على الإنترنت و تساعد الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة لتجنب مخاطر المقامرة عبر الإنترنت. 74.95 دولار أمريكي.

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

نشرة على الإنترنت تستكشف الأبحاث، المعالجة، والسياسة الخاصة بالمقامرة وكذلك خبرة الأشخاص مع المقامرة، سواء كانت سلبية أو ايجابية.

Mood Disorders Society of Canada

www.moooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

موقع الكتروني متعدد اللغات بإحدى عشرة لغة.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

وكالة تمويل مستقلة تستثمر في الأبحاث الخاصة بمشكلة المقامرة، توسيع القدرات في أونتاريو لإجراء الأبحاث المتعلقة بمشكلة المقامرة في أونتاريو وتنشر نتائج هذه الأبحاث.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

طالع أيضاً المواقع الإلكترونية المدرجة تحت الخدمات الوطنية والمحلية، بدءاً من صفحة رقم 27.

